

علم النفس

مصنف

صوفی پر حق سیکھ

من بینہ سنیہ متعل ہو جائیگا اور عارفان فی دین جان کر قدرت پائیگا

علم النفس

وہ علم ہے جس سے انسان اپنے نفس کو جان سکتا ہے

سوال بہت ان تندرست اور شہنشاہ تباہ رہتے ہوئے
عمر طبعی تک پہنچنے کا راز

تفسیر کتاب صوفی برہمی سنگھ صاحب مصنف طالع
برق حیات، دوسرے دنیا، طبیعت، روحانی، وغیرہ غیر
حب فرہان، سیرت، کافرانہ، صاحب مارک، ڈیو لا، ہور، وغیرہ

تہذیب

زندگی کا سارا سانس یہ ہے۔ مگر باسانس ہی زندگی ہے جب
 سانس نہیں تو زندگی بھی نہیں۔ بنی نوع انسان کی زندگی کا سانس
 سانس پر نہیں ہے۔ بلکہ حیوانات اور نباتات بھی بغیر سانس کے زندہ نہیں
 رہ سکتے۔ بحیثیت پیدا ہوتے ہی ایک لبا سانس کھینچتا ہے۔ اور اس وقت
 سے اس کی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بڑھا آدمی بستر مرگ پر ایک آخری
 سانس کھینچ کر صبح سحر کی صورت ہمیشہ کے لئے خاموش ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ
 بچہ کے پہلے سانس سے لے کر بڑے کے آخری سانس تک سانس کی
 آمد و شد جاری رہتی ہے۔ سانس کی اس آمد و شد کا نام ہی زندگی ہے
 مگر ہر انسان اپنے کھانے کے کچھ دن تک زندہ رہ سکتا
 ہے۔ بلا پانی اس سے کچھ کم۔ مگر سانس کے بغیر چند منٹ سے زیادہ زندگی
 محال ہے۔ پر یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہے کہ دائمی خوشی بھرت۔ خوبصورتی
 اور دراندازی عمر کا راز بھی اسی سانس کے ساتھ وابستہ ہے۔ ہمارے ممبر
 جب سانس کے علم سے آشنا ہو جائیں گے تو جوانی میں تندرستی اور
 صورتی پر حاوی ہو کر ان کو مدت دراز تک برقرار رکھنا اور پھر دو
 سو سال تک زندہ رہنا ان کے لئے کچھ مشکل نہ رہیگا۔ ایک طریقہ
 سانس لینا۔ عمر۔ حرارت۔ غریزی اور جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ مختلف
 دوسرے طریقہ سے سانس لینا انسانی جسم کو بیماریوں کا آماج گاہ
 بناتا ہے۔ ہماری مراد قدرتی و مصنوعی طریقہ سانس سے ہے۔ قدرتی
 سانس تو وہ ہے جو بچے یا دیگر حیوانات قدرتی طریق سے لیتے ہیں۔ اور
 مصنوعی وہ جو جو وہ نسل کے لوگ لیتے ہیں جو وہاں کہہ کہ تہذیب سے

سانس اور ہماری دیگر حرکات میں بہت کچھ تبدیلی کر دی ہے۔ بیٹھنے کھڑے
سنے۔ اور پلٹنے پھرنے کے طریقے اس نے ایسے سکھائے ہیں کہ جن کی
نفس کی قدرتی اور صحیح حالت میں فرق آگیا ہے۔ گویا ہم نے تہذیب کو
اپنی قدرتی دولت کھو کر حاصل کیا ہے +

جنگلی آدمی تہذیب یافتہ لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم بیمار کیوں
موتے ہیں۔ اس لئے کہ وہ قدرتی طریقے سے سانس لیتے ہیں۔ ہندوستان
میں بہت کم آدمی صحیح و قدرتی طریقے سے سانس لینے والے ہیں۔ یہی وجہ
ہے کہ لوگ پست غذا اور نحیف البدن ہو گئے ہیں مادہ اکثر مسلک امراض مثلاً
سل و دق (مستقل بکھچھڑا) میں مبتلا ہو کر بھری جوانی میں ہی عدم آباد کو سدھار
جاتے ہیں۔ بڑے بڑے واقف کاروں کا قول ہے کہ اگر نسل انسان صحیح
سانس لینے لگے تو دوسری نسل کے آنے تک دنیا بہشت بریں کا نمونہ
بن جائے گی۔ اور بیماری اس قدر کم ہو جائے گی کہ بیماری آدمی عجائبات
سے سمجھا جانے لگا +

اسول مغربی سے دیکھئے یا مشرقی سے تندرستی اور صحیح سانس لینے
کا ایسا تعلق ہے کہ یہ بات مابنی پڑتی ہے۔ کہ جہاں صحیح سانس لینا نہیں
ہے وہاں تندرستی بھی نہیں ہے۔ بعض حکما کا قول ہے کہ صرف صحت
جسمانی کا دار و مدار ہی صحیح سانس لینے پر منحصر نہیں ہے۔ بلکہ قوت تخیل
بشاشت طبع سکون قلب۔ لطافت جسم۔ صفائی دماغ۔ ترقی حافظہ۔ عادات
و خیالات حسنہ اور قوت روحانی علم النفس اور اس کے عمل سے ترقی
پاتے ہیں +

سانس کا علم ہندوستان میں سینہ بسینہ چلا آتا تھا۔ لیکن اب اس کے جاننے
والے خال خال رہ گئے ہیں۔ جوگی لوگ اس کی بدولت دماغی و روحانی قوت
کو بے اندازہ تقویت دیتے۔ اور جسم پر پورا پورا اقتدار حاصل کر کے مادہ
حیات یا حرارت غریزی کو جس کو وہ لوگ پران کہتے ہیں جس عضو میں چاہیں
جمع کر سکتے ہیں +

گوگ ہوا سے پران حاصل کرتے ہیں۔ ان کو علم ہوتا ہے۔ کہ اگر
خاص طریقہ سے ہوا میں سانس لیا جائے تو قدرت کے ساتھ ایک خاص
تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔ اور انسان کی بہت سی اندرونی طاقتیں جو پوشیدہ
ہیں انھیں بوجھنے لگتی ہیں۔ سانس پر قادر ہو کر وہ اپنی اور دوسروں کی
بیماریاں بھی رفع کر سکتے ہیں۔ اور انتشار طبع۔ پریشانی۔ بے چینی
خوف۔ غصہ اور اس قسم کی دیگر حرکات قلب کا فوری دنیہ ان کے لئے کچھ
بھی مشکل نہیں اس کا نام ہے علم النفس جس کی مختصر و تشہیح ہم نے
یہاں بیان کی۔ نمبر لوگوں کو اس علم کی کما حقہ تعلیم دینے کے لئے یہ کتاب
لکھی گئی ہے۔

مُصَنَّف

پہلی واقفیت

اعضاء کے نفس پر سے متعلق

اعضاء کے نفس پھیپھڑوں سے اور ذرا لیاں ہیں۔ جن کے ذریعہ سے ہوا
پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے۔ پھیپھڑے دو ہیں۔ اور خلق سے لے کر تمام آسمانی
میں پھیلے ہوئے۔ خلق سے لے کر ناف تک ایک نالی ہے جس کے بیچ میں دل
اور دواؤں کا پھیپھڑوں سے لگ گئے اور سام دار ہوتے ہیں۔ ان کی ساخت
نسبت لچکدار ہے۔ اور ایک باریک مضبوط غیلی کے ساتھ ہیں۔ اس غیلی
کی ایک دیوار پھیپھڑوں سے چسپاں ہوتی ہے۔ اور دوسری سینہ کے اندر
مغصہ سے ڈھکی ہوئی ہے۔ اس میں سے ایک قسم کو رگوں فارج ہوتی رہتی ہے۔
جس سے رگوں کے ساتھ اپنے وقت پھیپھڑوں کے ساتھ فہم اور پھیپھڑوں میں ہوا
پیدا نہیں ہوتی۔
جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا ممتحنوں سے ہوتی ہوتی نیکو کس جاتی ہے۔

رگڑ کھا کہ گرم ہو جاتی ہے۔ اور دماغ سے مختلف نالیوں سے ہوتی ہوئی
پچھڑوں کے ان خانوں میں پھیل جاتی ہے۔ جو نہایت چھوٹے چھوٹے
اور گردوں کی تعداد میں ہیں۔ ایک انگریز سرجن نے تحقیق کیا ہے کہ یہ
چھوٹے چھوٹے خانے اس قدر ہیں کہ اگر تمہارا سطح پر پھیلائے جاویں تو
چودہ ہزار فٹ مربع کو ڈھک لیں۔ پچھڑوں کی حرکت کا انحصار اسی کی
حرکت پر ہے۔ حجاب کی حرکت دل کی طرح فطرتی ہوتی ہے۔ جب یہ
پھیلتا ہے تو سینہ اور پچھڑوں کا خلا بڑھ جاتا ہے۔ اور ہوا اس خلا کو
پُر کرنے کے لئے باہر سے کھینچتی ہے۔ اس کے سکڑنے کی حالت میں
سینہ اور پچھڑے بھی سکڑتے ہیں اور ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

اب قبل اس کے کہ پچھڑوں سے متعلق کچھ لکھا جائے۔ دورانِ خون
کا کچھ ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ تمام جانداروں میں خون دل کی حرکت سے
چلتا ہے۔ اور بار بار گول لگاتار گردش کرتا ہے۔ جسم کے تمام حصوں میں پہنچ
کہ ہر حصہ جسم کو حرارت اور قوت پہنچانے کے واسطے۔ نام لکھا کہ ہر شخص کو ہوا اور
مالیہل اور رگوں کے ذریعہ سے رابطہ ہوتا ہے۔ گویا کہ ہر شخص کے اندر
پچھڑوں میں کچھ گول لگاتار گردش کرتا ہے۔ یہ گول لگاتار گردش دل سے
سداوتہ ہوتا ہے تو اس کی حرکت شرح ہوتی ہے اور مادہ حیات بخش یعنی پران
کو اپنے ساتھ لے ہوئے جاتا ہے۔ لیکن واپسی پر جسم کے خارجی اجزاء کے
ساتھ مل جانے کی وجہ سے کمزور اور تپلا ہو کر لوٹتا ہے۔ گویا اگر روایتی
کے وقت مثل تازہ چشمہ کے پانی کی طرح ہوتا ہے۔ تو واپسی پر اس کے
پرخس بدتر ہو کے پانی کی مانند جس وقت غلیظ خون دل کی رگوں سے
پچھڑوں میں پہنچتا ہے۔ تو ان گردوں یا چھوٹے چھوٹے خانوں میں جن کا ذکر
اوپر آچکا ہے۔ پھیل جاتا ہے۔ سب یہاں سے ہم پھر یہی شروع کرتے ہیں۔
ہیں۔ مگر ہرگز نہ کوہ بالا سے گندے خون کی تقسیم ہو جانے کے بعد جب کسی
ذریعہ سانس ذریعہ بنتی ہے تو خون کی غلیظ سے نکلتی ہے۔ یہ مالیہل
دل کی ماتحت باریک ہوتی ہیں تاہم خون ان کے اندر بھرتا رہتا ہے۔ اور اسی

لطیف کہ آکسیجن ہوا کا اثر خون پر پہنچنے میں مائع نہیں ہوتا۔ آکسیجن خون سے مل جاتی ہے۔ یہیں اس میں جذب ہو جاتی ہے۔ اور جزیرہ مادہ رکاز بن کر جسم کے تمام حصوں سے خارج ہو کر خون میں شامل ہو گیا تھا۔ اس کا آکسیجن لے لے ساختہ بننے اور کیمیائی ترکیب کے پیدا ہونے سے کار بانگ ایسا نہیں رہتا۔ ہر نئی ہوا پیدا ہوتی ہے۔ جو سانس کے خارج ہونے کے ساتھ ہی جانور جسم سے نکل جاتی ہے۔ گویا آکسیجن ہوا ہمارے جسم کے زہریلے مادہ کو خون سے خارج کر کے اسے از سر نو سرخ۔ تازہ بنا دیتی ہے اور اس طرح پھر آکسیجن سے اور ایک بار پران یعنی قوت حیات حاصل کر کے خون دل کے خانہ رچپ میں پہنچتا ہے۔ اور وہاں سے سینکڑوں باریک رگوں کے ذریعہ سے پران تقسیم کرتا ہوا جسم کے تمام حصوں میں گزر جاتا ہے۔ اس طرح پھر خون کا یہ دورہ ہمیشہ جاری رہتا ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک دن کے چوبیس گھنٹوں میں۔ قریب تین سو من خون پھپھڑوں کی نالیوں میں سے گزر جاتا ہے۔ اور اس کا ایک ایک قطرہ آکسیجن سے کئی کئی بار مستازہ ہوتا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اگر پھپھڑوں میں کافی ہوا نہ پہنچے تو خون صاف نہیں ہو سکتا۔ نہ جسم کی کافی پوریش ہو سکتی ہے۔ بلکہ خارجی اجزاء کے ذریعہ نہ ہونے سے زہریلا مادہ ہر حصہ جسم میں پہنچ جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی پوریش کما حقہ نہ ہونے سے تندرستی رخصت ہوتی ہے۔ اور بیماری آدیا قی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ پھیپک و پوریا سانس لینا نہیں جانتے ان کا خون سیاہی مائل نیلگون ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت زرد و نا ہمیشہ اور اسی کے مندر میں ڈوبے رہتے ہیں اور انہیں دنیا کی کوئی چیز جلی نہیں لگتی۔ بخلاف ازیں۔ پھیپک سانس لینے والے ہیں مکھ زندہ دل اور ہشاش بشاش پائے جاتے ہیں۔ ان کے چہرے انار کے دانے کی طرح دیکھتے رہتے ہیں۔ بطور مذکورہ بالا سے ہمارے پیالے ممبروں کو پھیپک سانس لینے کی قدر و قیمت معلوم ہو چکی ہوگی۔

اگر پچھڑائی تازگی بیش کا مدد داتی سے خون کی پوری پوری مصلحت نہ ہوگی
 تو وہ غلیظ مادہ جو اس نے پہلے دورہ میں جسم سے کشید کیا تھا۔ اس میں
 بدستور موجود رہے گا۔ ظاہر ہے کہ یہی مادہ جسم میں دوبارہ پہنچے کہ وہ تیسری
 پیدا کرے گا۔ خون کو جب کافی ہوا مل جاتی ہے تو صرف اس کی غلظت
 ہی رفع نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ کسی قدر آکسیجن بھی شامل ہو جاتی
 ہے۔ جو خون کے ذرات کے ساتھ مل کر اور جسم کے چھوٹے سے چھوٹے
 حصے میں پہنچ کر کارر رفتہ مادہ کو تازہ مادہ میں بدل دیتی ہے۔ وہ خون
 جس کو ہوا بخوبی پہنچ گئی ہو۔ سو میں سے ۷۵ حصہ آکسیجن کا لئے ہوئے ہوتا
 ہے۔ آکسیجن سے ہر ایک عضو میں مادہ حیات تو پہنچتا ہی ہے۔ اس کے سوا
 قوتِ معدہ کا انحصار بھی غذا میں آکسیجن کے ملنے پر ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے
 کہ جب پچھڑے کمزور ہوتے ہیں تو ٹانھہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ ٹانھہ کی
 درستی اسی حالت میں رہ سکتی ہے۔ جب خون میں ملا ہوا آکسیجن غذا سے
 ملے اور اس پر اثر انداز ہو پچھڑوں کے ذریعہ سے کافی مقدار آکسیجن
 کی جسم کے اندر پہنچنا اس لئے بھی ضروری ہے، حاصل یہ ہے کہ غذا اچھی
 طرح جذب بدن نہ ہو نا جسم کی پرورش کو کم کرتا ہے پچھڑوں پر بھی اس کا
 اثر پڑتا ہے۔ جب ٹھیک سانس نہ لینے سے غذا اچھی طرح جذب بدن نہ ہوگی
 پچھڑے خود بخود کمزور ہو جائیں گے۔ اور پچھڑوں کے کمزور ہو جانے
 سے جسم اور بھی زیادہ کمزور ہو گا۔ آکسیجن کے بغیر نہ جسم کی پرورش ہو سکتی
 ہے۔ اور نہ خارجی اجزاء کا اخراج۔ یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خارجی
 اجزاء کی ناپیت بردار سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے جو جسم کی حرارت کو
 قائم رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھیک سانس لینے والوں پر سردی کا
 اثر بہت کم ہوتا ہے اور ان کے جسم کا گرم خون بیرونی موسموں کی تغیرات
 کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہے +



دوسری واقفیت

نفس کا اصول باطنی

ہر نفس کہ فروے رو و میجیات است
چوں برے آید منفس روح ذات

علم النفس دو حصوں پر منقسم ہے۔ یعنی ظاہری و باطنی۔ حصہ متعلق
بجسم ظاہری ہے۔ اور باطنی وہ ہے جس کا بیان ہم حوالہ قلم کہہ سکتے ہیں۔
عالم ان فن جو ہر ملک اور ہر زمانہ میں اپنے خاص سرمدوں کو اس علم
کی خفیہ تعلیم دے آئے ہیں۔ ان کا قول ہے کہ ہوا میں ایک چڑیا یعنی قوت
کے مختلف نام رکھے گئے ہیں۔ لیکن ہم اس کو اپنے بیان میں پران کہیں گے
پران ایک سحرک لفظ ہے جس کے معنی ہیں۔ قوت محض۔ بعض اسے
قوت محیط بھی کہتے ہیں۔ اور ہر قسم کی قوت کی بنا ہماری غرض اس قوت
کے بیان کرنے سے ہے جس کا ظہور جانداروں میں پایا جاتا ہے۔ اور جس
سے جانداروں کے جان کی تقریق ہوتی ہے۔ پران کو اگر ہم مادہ حیات اور
جان کا محرک جزہ کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔ کیونکہ تمام جانداروں میں اس کا
ظہور ہے۔ نباتات سے لے کر انسان تک میں اسی کی حرکت ہے۔ یہ
واقعی محیط ہے۔ فلسفہ باطنی کا اصول ہے کہ جان ہر شے میں ہے۔ ستنے کہ
جن چیزوں کو ہم بے جان کہتے ہیں حقیقت میں وہ بھی جاندار ہیں۔ مثال
کے طور پر ایک ڈرہ کو لیجئے۔ ڈرہ میں بھی جان ہے۔ لیکن وہ ہمیں
بے جان اس لئے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اس میں جان کا ظہور کم ہے۔ اس
فلسفہ کی رو سے جب جان ہر شے میں موجود ہے۔ اور پران جان کا محرک
جزو ہے۔ تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ پران ہر جگہ اور ہر شے میں ہے اس سے
یہ غرض نہیں کہ پران ہی روح ہے۔ کیونکہ روح ذات محیط کا جزو ہے
اور قوت حیات (پران) مادہ کو جمع کر لے والی۔ پران وہ قوت ہے

عزیز علیف ہے۔ جن برکن حرکت و حیات کا حصہ ہے۔ اس فرد

جس سے روح اپنے مادی ظہور میں کام لیتی ہے۔ جب روح جسم کو چھوڑ
جاتی ہے۔ تو پران اس کے زیر حکومت نہیں رہتا۔ اور اس کا ظہور صرف
ذرات یا مجموعہ ذرات میں رہ جاتا ہے۔ مجموعہ ذرات سے ہماری مراد جسم ہے
جسم کے گلنے یا فنا ہو جانے کے بعد عناصر مل جاتے ہیں۔ عناصر میں
وز ہر ایک ذرہ اسی قدر پران اپنے ہمراہ لے جاتا ہے۔ جس کی اس کو دوسرے
اجزاء میں پروت ہونے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔ اس قدر قی طسہ لفظ
سے پران کی تقسیم ہو جانے پر جو پران باقی رہ جاتا ہے وہ قدرت کے سزا سے
میں داخل ہوتا ہے۔ جب تک روح حاکم رہتی ہے۔ اتصال قائم رہتا ہے
اس کی قوت ارادی سے ذرات آپس میں ملے رہتے ہیں۔ ایک صحیح علم مادہ
قوت کو ہم پران کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ یہ مادہ کل حرکات و قوت کا جوہر
ہے۔ خواہ اس کا ظہور کسی شکل میں ہو یا نہ ہو۔ اس کا تعلق گردش
میں یا جانداروں میں اتصال اس کے ایک خاص قسم کی مختلف صورتوں کی
قوت کی روح کہہ سکتے ہیں۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی ہر گز سے جان کا ظہور
ہوتا ہے۔ یہی وہ خاص قسم کی قوت ہے جس کی مدد سے ہر مادہ اپنے
ہوا میں ہے مگر ہوا میں کس قدر قوت ہوگی۔ (۱۹۴) (۱۹۵)
اس کو ہوا میں کشید کرتے ہیں۔ اگر یہ ہوا میں شامل نہ ہو تو ان کی زندگی
قائم نہیں رہ سکتی۔ حیوانات اور نباتات کی زندگی کو پران ہی قائم رکھے مجھے
ہے۔ جسم اس کو اکسیجن کے ساتھ جذب کرتا ہے اور نباتات کا ربانک ایسڈ
کے ساتھ اگر چہ یہ نہ تو اکسیجن ہے اور نہ کاربانک ایسڈ۔ ہم ہر وقت پران
سے بھری ہوئی ہوا کو اپنے میں کشید کرتے رہتے اور اس میں پران کو نکال
کر کام میں لاتے رہتے ہیں۔ تازہ ہوا میں پران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ مہیسی
سہولیت سے ہم پران کو ہوا میں سے کشید کرتے ہیں۔ دوسری چیزوں میں
سے نہیں کر سکتے۔ معمولی سانس پیتے ہیں ہم معمولی مقدار پران کی کشید کر کے
اپنے میں جذب کرتے ہیں۔ لیکن بالارادہ خاص قاعدہ سے سانس لینے میں ہم زیادہ
پران کھینچ کر دماغ و دیگر حصص جسم میں جمع کر سکتے ہیں اور ضرورت کی قوت کا کام

ہیں دے سکتے ہیں جس طرح بھی جمع کی جاتی ہے۔ دوا پہ ہی پڑان کو بھی کیا جاسکتا ہے
بہت سی روحانی حرکتیں جو اہل باطن کو حاصل ہوتی ہیں۔ انکا حصول پران کے
علم اور اس کے ذخیرہ کو ترکیب کے ساتھ کام میں لانے پر منحصر ہے۔

میتھری واقفیت

سانس کس سے لینا چاہئے؟ منہ سے یا ناک سے

پران علم ادھس کا پہلا اصول یہ ہے کہ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہئے
منہ سے نہیں۔ اگر ناک سے سانس لیا جائے گا تو صحت، دواقت، حاصل نہیں
ہوگی۔ اس کے برعکس بیماری و کمزوری۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے۔ کہ منہ
سے سانس لینے والوں کی تعداد بڑھتی رہتی ہے۔ جو بچے منہ سے سانس
لے رہے ہیں اور ان کو روکا نہیں جاتا بڑے ہو کر وہ دواجم، المریض ہو جاتے۔ اور جوانی
میں بڑھ چکا کہ وہ بگڑے گا۔ اس امر میں مہذب ماؤں کی نسبت وحشی ماؤں زیادہ
ہوشیار اور عقلمند ہوتی ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو منہ کا بند رکھا اور ناک سے
سانس لینا سکھاتی ہیں۔ جب بچہ سو جاتا ہے اس کے سر کو آگے سرکا دینے
سے لب بند ہو جاتے ہیں اور ناک سے سانس جاری رہتا ہے۔ اگر مہذب
یافثہ ماں بھی ایسا ہی کر میں تو نفس انسان کو بہت بڑا فائدہ پہنچے۔ منہ سے
سانس لینے میں بہت سے دباؤتی امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ بہت
لوگ جو دن کو بد نما معلوم ہونیکے خیال سے منہ بند رکھتے ہیں۔ رات کو
منہ کھول کر سوتے اور بیماریاں کشید کرتے ہیں۔ پتھر سے ثابت ہوا ہے
کہ ناک سے سانس لینے والوں کی نسبت وہ لوگ زیادہ دباؤتی امراض میں مبتلا
ہوتے ہیں جو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ ایسا بیان کیا جاتا ہے کہ ایک مرتبہ
ایک جنگی جہاز میں چیچک کا مرض پھیلا۔ اور بہت سے اہل بیابان اس کا شکار ہوئی
مگر جو سرے وہ سب کے سب منہ کے راستے سانس لینے والے تھے ناک سے

سانس لینے والا ایک ہی نہ ملا۔ اعضائے نفس کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے نختون میں خاص انتظام ہے۔ جب منہ سے سانس لیا جائے گا تو ہوا میں کا گرد و غبار اور زہریلا مادہ سیدھا پھپھڑوں میں پہنچے گا۔ کیونکہ منہ سے پھپھڑوں تک کوئی روک نہیں ہے۔ سیدھا اور صاف رستہ ہے۔ اس کے علاوہ جو ہوا منہ کے ذریعہ سے پھپھڑوں میں پہنچے گی۔ وہ سرد ہوگی جو اعضائے اندرونی کے لئے ایسی ہلک ہے جیسے زندگی کے لئے زہر۔

جو رات کو منہ کھولی کر سوتے ہیں۔ فی الحقیقت قانون قدرت کے حکام کا درروائی کر سکتے اور اپنے لئے بیماریوں کا تخم بوسلے ہیں۔ کہہ سکتا ہے کہ منہ اعضائے نفس کی کچھ حفاظت نہیں کرتا۔ سرد ہوا۔ گرد و غبار اور بیماری کے کپڑے اس میں سے گزر کر اندر پہنچ جاتے ہیں۔ نختون اس کے نختون کی نالیاں چونکہ پتلی اور بیدار ہوتی ہیں اور ان میں بال بھی ہوتے ہیں۔ جو غلیظ مادہ کو اندر جانے سے روکتے ہیں۔ اور جب سانس باہر نکلتا ہے اس کو خارج کر دیتے ہیں اس لئے اس راہ سے بیماری کے کپڑے یا زہریلا مادہ پھپھڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس پر اکتفا نہیں بلکہ ہوا جو نختون کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوگی وہ گرم ہو کر جالے گی کیونکہ پتے اور بیدار نختون کے سرے پر ایک باریک جھلی ہے جس کو چھوتے ہی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور حلق اور پھپھڑوں کے نازک حصوں میں کچھ نقصان نہیں پہنچاتی۔ کوئی جاندار سوائے انسان کے منہ کھول کر نہیں سوتا انسانوں میں بھی خاصاً تہذیب یافتہ لوگ قدرت کے اس قاعدے کو توڑتے ہیں وحشی افراد اور وہ لوگ جو خوش قسمتی سے تہذیب سے بے بہرہ ہیں۔ ہمیشہ منہ بند کر کے سو بیٹھے۔

ہر وجہ تک چھن کر صاف نہ ہو جائے۔ اندرونی اعضا میں پہنچنے کے قابل نہ ہوگی۔ نختون میں ہوا کے صاف کرنے کے ایسے اوزار ہیں جو اس کو حلق اور پھپھڑوں کے نازک حصوں میں پہنچنے کے قابل بنا دیتے ہیں

ہوا کے ساتھ ملا ہوا غلیظ مادہ جو سانس اندر کیونچے وقت پہنچ دار سختوں کے بالوں اور باریک جھلی سے لگ کر رک رہیگا۔ سانس کے ناسج کرنے کے ساتھ ہی باہر نکل جائیگا۔ اگر اتفاق سے یہ غلیظ مادہ سختوں میں سہل سے زیادہ جمع ہوئے۔ یا مینو کس جھلی سے گذر کر کسی ایسے مقام پر پہنچ جاتے جہاں سے اس کا اخراج کرنا سانس کے لئے نامکن ہو۔ تو قدرت چھینک کے ذریعہ اسے نکال دیگی۔ جو ہوا پھپھڑوں میں پہنچتی ہے اس میں اور باہر کی ہوا میں اتنا ہی فرق ہے۔ جتنا آب منظر اور بدرود کے پانی میں۔ سختوں کے اوزار جو ایسے سے زہریلے مادہ کو اس طرح روک لیتے ہیں جیسے سنہ پھل کی کھلی کو۔ المختصر یہ کہ منہ معدہ میں غذا پہنچانے کے لئے ہے اور ناک پھپھڑوں میں ہوا پہنچانے کے لئے۔ اس دو طرفہ حرکت کو ہم نے طوالت اس لئے دی ہے کہ اولاً اس سے تندرستی کا ربط اقلق ہے۔ ثانیاً علم النفس کے متعلق بہت سی شقیں جو ہم آئینہ قائم نہ کریں گے۔ ان میں ناک سے سانس لینا لازمی ہے۔

ہم اپنے ممبروں سے کہتے ہیں کہ اگر وہ سختوں سے سانس لینے کے عادی نہیں ہیں تو اب ان کو عادت ڈالنی چاہئے۔ اور نیز اس کا خیال رکھنا چاہئے یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے جسے معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جائے۔

چوتھی واقفیت پورے سانس کا طریق حصول

پورا سانس لینے کی واقفیت علم النفس کی روح رواں ہے طالب علم کو چاہئے کہ اس سے باہر ہو کہ اس پر پورا پورا اقتدار حاصل کرے۔ اس شوق پر کما حقہ عادی ہونے کے لئے وقت بہ وقت اور استقلال کی

خارج ہو جائے۔ کہ عینہ اور شکم کو دھیرے دھیرے کچھ عرصہ کی متواتر مشق سے یہ مشق آسان ہو جائیگی۔ اور ایک مرتبہ اس پر قابو پا چکنے کے بعد خود بخود ہونے لگی۔ اس طریقہ سے سانس لینے میں نفس کے تمام اوزار اور پھپھڑوں کے تمام حصے حرکت میں آ جائیں گے۔ پورا سانس نیچے کے بیچ کے اور اوپر کے تین سانسوں سے مل کر بنا ہے۔ گویا تینوں سانس یکے بعد دیگرے اس طرح پر ظہور میں آئے ہیں کہ ایک مسلسل پورا سانس بن گیا ہے۔ اول اول اس مشق کو بہت بڑے آئینہ کے سامنے کرنا چاہئے تاکہ ہر حصہ جسم کی حرکات عکس سے معلوم ہوتی رہیں بہتر ہوگا۔ یہ سانس ٹھیننے کے آخر میں شانوں کو کسی قدر اٹھایا جائے جس سے اوپر کی پسٹیاں اٹھ جائیں گی۔ اور سر پہ پھپھڑے کے اوپر کے حصہ میں بھی ہوا داخل ہو سکے گی۔ جس میں اگر کچھ عرصہ تک ہوا نہ پہنچ سکے تو ایک قسم کے زہریلے کیڑے پیدا ہو جائیں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ طالب کو اس مشق کی تھیں میں اول اول کچھ تکلیف ہوگی۔ لیکن تھوڑے دنوں میں یہ حالت ہو جائے گی کہ اس کے پھوڑے کو ہرگز جی نہ چاہے گا۔

پانچویں واقعیت

پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے

پورا سانس لینے سے جو خفاہ ظہور میں آتے ہیں۔ ان کے مفصل بیان کرنے کے لئے ایک دفتر چاہئے۔ ہم طوالت کے خوف سے مختصر لکھتے ہیں۔ پورا سانس لینے والا انسان سردی کے اثرات اور پھپھڑوں کی بیماریاں مثلاً سس دوق کے محفوظ رہتا ہے پھپھڑوں میں لوری ہوا نہ پہنچنے سے حرارت غریبی کے کم ہونے سے دق کی بنیاد پڑتی ہے جب کہ جسم میں حرارت

غریزی کی کمی سے ہی دق کے کیڑوں کو اعضائے اندرونی پرورش کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جب پورے سانس میں کمی واقع ہونے کی وجہ سے پھپھڑوں کا بہت سا حصہ بیکار رہیگا۔ تو کیڑوں کو پرورش پانے کیلئے نالی میدان مل جائے گا جو عصبی ساخت کو کمزور پا کر تھوڑے ہی عرصے میں بالکل تباہ وناکارہ کر دیں گے۔ برعکس انہیں اگر پھپھڑوں کی عصبی ساخت مضبوط ہوگی تو وہ کچھ نہ کہہ سکیں گے۔ پھپھڑوں کو مضبوط دھاتوں سے بنانے کے لئے سوا کے اس کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ ان کو کام میں لایا جاوے۔ ایک ٹاکڑ کا قول ہے کہ دق کے مریض ہمیشہ تنگ سینہ کے عادی ہوا کرتے ہیں۔ وجہ کیا کہ یہ لوگ ٹھیک سانس نہ لینے کے عادی ہوتے ہیں جس سے ان کے سینہ کو بڑھنے اور کشادہ ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ جو آدمی پورا سانس لیگا۔ اس کا سینہ کشادہ اور بھرا ہوا ہوگا۔ تنگ سینہ والے لوگ بھی اگر پورا سانس لینے کے طریق کو اختیار کریں تو ان کا سینہ بھی غیر معمولی طور پر فراع ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو اپنی زندگی عجزیم ہے ان کو چاہئے کہ ہمیشہ سینہ کا پھیلاؤ بڑھانے میں کوشاں رہیں۔ ہم اوپر لکھ آئے ہیں کہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے بھی پورے سانس کا لینا ضروری ہے۔ ثبوت کے طور پر۔ اگر سردی لگ جائے تو چند مرتبہ رور کے ساتھ پورا سانس پورے آنا آنا جسم میں تازگی اور حرارت دھڑ آئے گی اکثر سردی کا اثر پورے سانس لینے اور غذا میں کمی کرنے سے ایک دن میں نمایاں ہو جاتا ہے ۴

دایمی صحت کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ آکسیجن کی کافی مقدار خون میں شامل ہو۔ اگر آکسیجن کم ہے تو خون خراب رہے گا۔ اور اس میں غلطیوں بھری رہیں گی۔ جو جسم میں زہر کا اثر پیدا کر کے آخر کو اسے بیمار بنا دیں گی۔ سو بیماریوں کی ایک دوا یہ ہے کہ پورا سانس لینے کے عادی بنو۔ سانس کی خرابی سے مدد دیکر اعضائے پرورش

کو بھی بہت نقصان پہنچتا ہے۔ نہ صرف یہ کہ آکسیجن کی کمی سے ان کی پرورش کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ ہضم ہونے میں اور جزو بدن ہونے سے قبل غذا کو خون میں سے آکسیجن جذب کر کے ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے۔ سانس کی خرابی سے قوت ناممہ میں فتور واقع ہوگا اور غذا کے جزو بدن ہونے میں کمی واقع ہوتی تو جسم کی پرورش میں بھی کمی ہوگی۔ بھوک کم لگے گی۔ نگاہت بڑھے گی۔ چہرے پر بڑھردگی آجائے گی اور معدہ بیماروں کا آماجگاہ بن جائے گا۔

چھٹی واقفیت

ذیل میں تین قسم کے سانس درج کئے جاتے ہیں۔ جو آج تک جوگیوں میں سینہ بندہ نہ آئے تھے۔
 (۱) مصغے سانس۔ جس کی وجہ سے قوت برداشت جو خاصہ صابوگیوں میں پائی جاتی ہے۔ بہت بڑھ جاتی ہے۔ وہ لوگ سانس کی غور و نظر اس سے پہلے سے ختم کرتے ہیں۔ ہم نے بھی اس کتاب میں یہی طریقہ اختیار کیا ہے۔ (۱۲) دوسرا مقوی سانس۔ (۱۳) خوش گوار سانس جو خوش الحانی کی بنا ہے۔ جوگیوں کو جب پیچیدگیوں کو صاف کرنے اور ان کو پورے طور پر ہوا پہنچانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ تو وہ سانس نمبر اول کی مشق کرتے ہیں۔ جس سے پیچیدگیوں میں سب جگہ ہوا پہنچتی ہے۔ اعضائے نفس کو تقویت ملتی اور صحت کلی حاصل ہوتی ہے۔ داغہوں یا گوتوں کے لئے جبکہ ان کے اعضائے نفس درست حالت میں ہیں۔ اس سانس کی مشق بالخصوص ناغیدہ ہش ہے۔

دراستے سانس کی مشق

(پہلی حالت) ایک پورا سانس کھینچو۔ دوسری حالت (چند لمحہ کے لئے اندر زور دو۔ تیسری حالت) لمبوں کو سکھو۔ جیسے سینچی دینے کے واسطے کہ بوقتہ یوگیان کا وقت

کوٹھ پھلاؤ (سچی حالت) تھوڑا سانس خوب زور سے نکالو۔ پھر ٹھہراؤ۔ بقیہ ہوا
بدستور بھری رہے۔ دیکھو یہ حالت تھوڑی ہو اور نکالو اسی طرح وقفہ دے کر
کہ تمام ہوا خارج کر دو۔ یاد رکھو جب لبوں کے سوراخ سے ہوا نکالنے لگو تو
خوب زور سے نکالو۔ تنگی اور پٹھ مردگی کی حالت میں یہ سانس دل میں ایک
قسم کا سکون اور تازگی پیدا کر دے گا۔ تجربہ سے اس سانس کے جو پھکیں
آئے۔ سب تک اپنے آپ کو اس کا عادی نہ بناؤ۔ اس مشق کو جاری رکھو
کیونکہ سانس کی ہر ذرہ تنفس کے فائدہ پر اس کی ضرورت پڑے گی۔

(۲) مقوی سانس کی مشق

(پہلی حالت) سینے سے کھڑے ہو۔ دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو اور
روکو (تیسری حالت) بازوؤں کو کھلاؤ اور ان کی طرف اشارہ کر دو۔ صرف
اس قدر قوت دو کہ دو مہینے میں یہ مشق عادی ہو جائے۔ اس مشق کو
شانوں کی طرف لاؤ اور چون چوں شانوں کے قریب آئے۔ تمام دھڑکیاں زوؤں کو
دکڑا لیتے جاؤ۔ اور ان میں اپنی قوت کو گھٹا کر دو۔ گھٹا کر دو۔ گھٹا کر دو۔ گھٹا کر دو۔
تک پہنچیں رگیں اکٹریں۔ لیوہو اور زور سے سانس کی قوت کو گھٹا کر دو۔ گھٹا کر دو۔
جھنوں کی طرح کھینچنے لگیں (چوتھی حالت) ہاتھوں کو آہستہ آہستہ تیسری حالت
میں لے آؤ۔ مگر گونگے تناؤ اور بازوؤں کا اکڑا بدستور رہے پھر جب ہاتھوں
کو دوبارہ شانوں کے پاس داپس لانے لگو تو بہت جلدی سے لاؤ۔ اس طرح
پر کئی بار کرو سانس برابر ٹکرا رہے۔ دیکھو یہ حالت سانس کو زور سے منہ
کے راستے سے نکال دو۔ (ساتویں حالت) نصف سانس کی مشق کر دو۔

اس مشق سے تمام جسمانی رگیں متحرک ہو کر طاقت حاصل کرتی ہیں۔ حرارت
غریبی بے حد بڑھتی ہے۔ جسم میں طاقت۔ توانائی اور غیر معمولی پھرتی پیدا
ہوتی ہے۔ دورانِ شستہ میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ (۱) ہاتھوں کا
مناہیت پھرتی سے شانوں کی طرف کیپنا۔ (۲) پٹھوں کی رگوں کا تناؤ دھما پھلاؤ
کا ہوا سے پورے طور پر بھر جانا۔

۳۔ خوش گلو سانس کی مشق

(پہلی حالت) بہت آہستگی سے ایک پورا سانس کشید کر دو۔ مثنیٰ زیادہ دو۔ پھر سانس کو کشید کرنے میں صرف کر سکو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ (دوسری حالت) چند لمحوں کے لئے روکو (تیسری حالت) منہ کھول کر تمام ہوا کو ایک دم زور سے نکل جانے دو۔ (چوتھی حالت) مصفی سانس لے کر پچھڑوں کو سکون دو۔ آواز کا پائل غار آواز د لکش ہونا صرف ملحق ہر بھی متوقف نہیں ہے۔ بلکہ جہز کی رگیں بھی اس میں بہت کام کرتی ہیں اکثر فراع سینہ والوں کی آواز بہت دھیمی دیکھی گئی ہے۔ اور رنجا۔ سینہ والوں کی زور دار۔ یہاں ایک ٹھنپ۔ بات قابلِ تجربہ ہے کہ ایک آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر منہ سے سیلی بیجا ہو۔ اور اپنے چہرے کی اس حالت کا خوب غور سے ملاحظہ کرو۔ (۱) کچھ بولویا گاؤ اور پھر سے کئی تہذیبی کو بغور دیکھو۔ (۲) پھر سیلی بجاؤ۔ (۳) کئی بار منہ کو بدستور لکھ کر لگاؤ دیکھو۔ پہلے کئی نسبت کیسی شیریں آواز نکلتی ہے۔ جڑیوں میں آواز کو ترقی دینے کا ہی ایک طریقہ ہے۔ اسی ورزش کا نتیجہ ہے کہ ان کی آواز عظیم شگوار۔ صاف۔ آواز چرچھاؤ میں پورنٹی اور دلکش ہو جاتی ہے۔ جو نمبر اس ورزش کو اعتقاد کے ساتھ کرے گا۔ اس کی آواز میں جملہ صفات پیدا ہو جائیں گی۔ مگر اس سانس کی مشق بلکہ ورزش سمجھی کھیا کر کرنی چاہئے +

ساتویں واقفیت

پانچ ترقی بخش ورزشیں

ذیل میں پانچ ورزشیں درج کی جاتی ہیں جن سے پچھڑوں کو تقویت ملتی اور حرارت غریبی بے اندازہ پیدا ہوتی ہے +

پہلی ورزش سانس کو روکنا یا حبس دم

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو۔
(تیسری حالت) رو کو جب تک کہ با رام روک سکو (چوتھی حالت) منہ کھول کر
زور سے خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) مصطفیٰ سانس نوہ
اس مشق میں اول اول بہت تھوڑی دیر تک سانس کو روک سکو گے
مگر روز بروز کی مشق سے تدریجاً ترقی ہوتی جائے گی۔ ترقی کا اندازہ کرنے
کے لئے گھڑی کو سامنے رکھ لیا کر دو۔ یہ ورزش نہایت مفید ہے اعضائے
نفس و مددہ میں ترقی دیتی ہے۔ اس سے سینہ بڑھ جاتا ہے۔ خون میں کیم
ل کر پھینچڑوں کے تمام خارجی مادہ کو نکال دیتا ہے۔ سانس کی معذرت کو
کوچھڑوں کے صاف نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ رفع کرتا ہے +

دوسری ورزش اعضائے نفس کی تحریک

(پہلی حالت) ماتھوں کو پلوٹوں پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت)
بہت آہستگی سے سانس کو کشید کر دو۔ اور کشید کرنے وقت سینہ کو انگلیوں
کے پوروں سے مختلف مقامات پر ٹھوکتے رہو۔ یہاں تک کہ سانس کی
اند رگنجائش نہ رہے (تیسری حالت) سانس کو روکے ہوئے سینہ کو ہتھیلیوں
سے دباؤ (چوتھی حالت) مصطفیٰ سانس نوہ

اس ورزش سے تمام جسم کی تحریک ہوتی اور تازگی پہنچتی ہے جو
لوگ نامکمل سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں ان کے پھینچڑوں میں ہما
کے بہت سے چھوٹے چھوٹے مقامات پورا سانس نہ پہنچنے سے مسرت
اور بیمار ہو جاتے ہیں۔ ان کو باکاربیناٹے اور تحریک دینے کے لئے پورا
سانس ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں یہی ورزش کار آمد ثابت
ہو گی لیکن عیسائی کو یہ ورزش اپنے معمول میں نہ داخل کرنی چاہئے۔
جب ورزش اس سے کام لیا جاسکتا ہے۔ اس کی مشق سے اعضائے

اوقات سرہیں چکر سامعوم ہوتے۔ لگے گا۔ اگر ایسا ہو تو ورزش کو بند کر کے ادھر ادھر ٹھکو اور طبیعت کے درست ہونے پر پھر کرو۔

تیسری ورزش پسلیوں کو قوت دینا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) ماتھوں کو پہلوؤں پر نقل کر کے پیچھے کمر سے جس قدر ممکن ہو اوپر اس طرح پر رکھو کہ آٹھویں پشت کی طرف پسلیاں پہلوؤں پر اور انگلیاں سینہ پر آجائی۔ (تیسری حالت) پورا سانس کشید کرو (چوتھی حالت) جتنی دیر ممکن ہو کھڑو کرو۔ پانچویں حالت) مصطفیٰ سانس نو اس ورزش میں جداعتدال سے تھماؤ۔ (چھٹی حالت) یہاں یہ بات حفظ کر لینا ضروری ہے کہ پسلیاں ایسے چڑھوں سے مل کر بنی ہیں۔ جو ان کے پھیلنے و سکڑنے میں مانع نہیں ہوتے۔ جب تک سانس لینے پھیلنے بہت کام کرتی ہیں۔ لیکن خلاف قدرت کھڑا رہنے سے بیٹھنے سے جس کے اکثر لوگ عادی ہوتے ہیں۔ پسلیاں اوزان کے بند کچھ سخت ہو جاتے ہیں۔ اس نقص کو رفع کرنے کے لئے یہ ورزش ہے۔

چوتھی ورزش۔ سینہ کو کشاؤہ کرنا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو (تیسری حالت) اتنے امکان سانس کو روکو۔ بازوؤں کو سامنے کی طرف پھیلا کر ماتھوں کو اس طرح پر ملا دو۔ کہ شانوں کے برابر رہیں۔ (چوتھی حالت) بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف زور سے علیحدہ کرو۔ جتنے کہ دونوں جانب پھیل جائیں۔ (پانچویں حالت) بازوؤں کو تیسری حالت میں لے جاؤ۔ پھر چوتھی حالت میں کئی بار ایسا کرو۔ (چھٹی حالت) منہ کھول کر سانس کو زور سے نکال دو (ساتویں حالت) مصطفیٰ سانس لو۔ اکثر کام کرنے میں جب تک کہ بیٹھنے سے سینہ سکڑ جائے اس ورزش سے نہ صرف اسلی حالت پر آجائے گا۔ بلکہ کشاؤہ بھی ہوگا۔ مگر اس کو اعتدال کے ساتھ کرنا سب

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھ پہلوؤں کی طرف رکھو۔ (۲) بازوؤں کو پہلوؤں میں کھڑا کر کے آہستگی سے اوپر کی سمت اٹھاؤ یہاں تک کہ سر کے اوپر مل جائیں۔ چند منٹ سانس کو روکو اور ہاتھوں کو بدستور اوپر رکھو (۵) ہاتھوں کو آرام سے پہلوؤں میں نیچے کی طرف آگے دو۔ اور اس حرکت میں سانس آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۶) مصطفیٰ سانس لو۔

دوسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ (۲) پرانے کھینچو اور روکو (۳) دونوں بازوؤں کو پشت کی طرف لے جاؤ۔ ہاتھوں کی پشتیں جتنی زیادہ پیچھے کی سمت مڑ سکیں اچھا ہے۔ پھر پہلی حالت میں لے آؤ۔ چند بار یہ مشق کرو۔ سانس اس دوران میں رکھا رہے (۴) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو نکال دو (۵) مصطفیٰ سانس لو۔

تیسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) بازوؤں کو چند بار نیچے کی طرف مثل دائرہ کے گھماؤ۔ پھر آگے کی طرف گھماؤ۔ (۴) زور سے منہ کی راہ سے سانس کو خارج کرو۔ مصطفیٰ سانس لو۔

چوتھی ورزش

(۱) ہاتھوں کی پٹیلیوں اور پاؤں کے پنجوں کے بل فرش زمین پر لیٹ جاؤ اس طرح کہ پیٹ اوپر آئیں اس سے سن نہ کریں۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) پٹیلیوں اور پنجوں کو بدستور رکھتے بازوؤں کے بل جسم کو بجا رو (۴) اسی طرح جھک کر لیٹ جاؤ۔ چند بار ایسا کرو (۵) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو خارج کرو۔ (۶) ایک مصطفیٰ سانس لو۔

پانچویں ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ اور ناٹھ کو دیوار پر ٹیک دو (۲) پورا سانس بھر کر روک دو (۳) سینہ کو دیوار کی طرف جھکا کہ ملا دو۔ اس طرح پر کر سانس جسم کا دباؤ ناقصوں پر پڑے (۴) پھر لیکا ایک پہلی حالت میں چلے جاؤ۔ چند بار اس مشق کو دوہراؤ (۵) منہ کی راہ سے سانس کو زور سے خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس ایکہ ختم کرو۔

چھٹی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ناٹھ کو مکر پر رکھ کر۔ مکر باہر کو نکال دو۔ (۲) پورا سانس بھر کر روک لو۔ (۳) انگلیوں کو سخت اور سیدھی رکھ کر جھکا جیسے سجدہ کرتے ہیں۔ اور سانس کو آہستہ آہستہ خارج کرتے جاؤ (۴) سیدھے ہو کر پورا سانس کھینچو۔ اور اس مشق کو کئی بار دوہراؤ (۵) مصفی سانس لے کر ختم کر دو۔

ساتویں مشق

(۱) سیدھے کھڑے ہو (۲) آہستہ آہستہ پورا سانس کھینچو جیسے کسی خوشبودار چیز کو سونگھتے ہیں۔ جب تک پھپھڑے بھرنا جائیں سانس کو باہر نہ نکالنے دو۔ (۳) چند لمبے لمبے روکو پھر نقصوں کی راہ سے باہر نکال دو (۴) مصفی سانس کرو۔

نویں واقفیت

حرکت اور نفس منکوم

کائنات عالم میں کسی شے کو سکون نہیں۔ ذرہ ناچیز سے لیکر آفتاب

تک ہر چیز متحرک ہے۔ حرکت کے اسی قانون کے زیرِ تحکمت دنیا کا کام
 چلتا ہے۔ قوت کا اثر ہوتا ہے مادہ پر اور بے شمار صورتیں پیدا ہو
 جاتی ہیں۔ جن میں ہر لحظہ تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ اور ایک صورت
 پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں تغیر شروع ہوتا ہے۔ پھر اس تغیر سے دوسری
 صورتیں ظہور میں آتیں۔ اور ان میں بھی تغیر ہوتا ہے۔ اور دیگر کئی صورتیں
 پیدا ہوتی ہیں۔ غرض کہ یہ سلسلہ لاقتناہی ہمیشہ جاری رہتا ہے کسی صورت
 کو ایک حالت پر قرار دے یہ ناممکن ہے۔ انسانی جسم کے ذرات بھی ہمیشہ
 حرکت میں رہتے ہیں۔ ان میں بھی مسلسل تغیر ہوتا رہتا ہے۔ جو مادہ اس
 وقت جسم میں موجود ہے۔ چند ماہ بعد اس کا ایک ذرہ بھی باقی نہ رہے گا۔
 دوسری حرکت اور مسلسل تغیر قدرت کا قانون ہے اس حرکت میں ایک
 نظم ہے جو کل کائنات میں محیط ہے۔ آفتاب کے گرد ستاروں کی گردش
 یا ایک انار چڑھاؤ۔ چاند کا گردش کرنا اور مسموں کی تبدیلی۔ پھولوں کا وقت
 پر کھلنا۔ اور ہر شے کا تغیر و تبدل اسی نظم کے پابند ہے۔ جس طرح موجودہ
 عالم کی تمام چیزیں اس کی مسلط ہیں اسی طرح ہمارا جسم بھی ہے۔
 علم النفس باقی کا حصہ بہت کچھ اسی نظم پر ہے۔ جسم کو اس سے مطابقت
 کر کے جو کچھ لوگ خواہنا، قدرت سے بہت سا پران جذب کر لیتے ہیں۔ اس کا
 مفصل مثل ہم آئندہ بیان کریں گے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ
 خوتہ ارادی سے پسپھڑوں کی حرکت میں نظم پیدا ہوتا اور اس کے اثر سے
 تمام جسم میں حرکت ہوتی ہے۔ اور جب یہ حرکت یکساں و مساوی ہو جاتی
 ہے۔ تو تمام جسم راودہ کا فرمانبردار بن جاتا ہے اس طرح ہر جسم کو فرمانبردار
 کرنے کے بعد کسی حصہ میں خون کا دور زیادہ کر دینا یا کسی عضو میں قوت
 حیات پہنچا کر اس کو متحرک یا قوی کر دینا کچھ سبب بات نہیں ہے۔ نفس
 مشغول کا حامل اپنے خیالات کو دوسروں تک پہنچا سکتا اور دوسروں کے
 خیالات کو اپنی طرف کشید کر سکتا ہے اسی کا نام کلیجی پے تھی ہے) دوسرے
 گفتگو کرنا۔ خیالات کو منتقل کرنا۔ خیالات سے علاج کرنا۔ مسموم ہونے پر دوا وغیرہ

علم روحانی سب اسی سے متعلق ہیں۔ اگر آدمی ان علوم کی مستقیم نفس منہوم
کے ساتھ شروع کرے تو گنتی کے دنوں میں بالکمال جوگی بن سکتا ہے +
نفس منہوم سے مراد یہ ہے کہ خیال میں نظم قائم ہو جائے۔ روگی توگ نظم کا
شمار دل کی دھڑکن سے کرتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ نفس پر باخود کہہ کر نفس
کی حرکتوں کو زوجے الحقیقت دل کی دھڑکن ہے ایک۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ
چھ وغیرہ شمار کر دینا یہ شمار دینا میں ایسا قائم ہو جائے کہ نفس پر
باخود نہ رکھ کر بھی شمار کر دہ دل کی دھڑکن کے مطابق ہی ہو۔ بخود ہی مشق سے
یہ قدرت حاصل ہو جائے گی۔ مبتدی عموماً سچے حرکتوں میں سہل ہو کر کہہ کر لیتا
ہے۔ سر مشق سے حرکتوں کی تین الی سولہ حرکتیں لے کر شروع کر دیتا ہے۔ پھر
کہ نفس کی جتنی حرکات میں شاس کو بھر آتا ہے اسے بھی میں علم حاصل کرتا ہے
اور پھر اس سے نصف حرکات پر پھر دیکھا جائے تاکہ ایک سچے حرکتوں کی سہل
حرکات تک بٹھ کر دوسرے حرکات کی سہل آجائے۔ ہر دوں میں اس کا (۶۴۲)
درجہ کرتے ہیں۔ مبتدی کو چاہئے کہ سب سے پہلے اس پر عمل کرے۔ کیونکہ
بہت سی ورزشیں جو آئندہ لکھی جائیں گی یہ نظم کی فوٹو روٹن ہے فائدہ

مشق

(۱) آرام سیدھے بیٹھو۔ اس طرح پر کہ سینہ سر و گردن ایک سیدھے
رہیں۔ ماتحتوں کو پہ سہولیت گو د میں رکھ لو (اس طرح بیٹھنے سے جسم کا وزن
پہلیوں پر رہتا ہے اور آدمی دیر تک بلا تکلیف بیٹھا رہ سکتا ہے۔ یہ بھی تحقیق
ہوا ہے۔ کہ اگر سینہ اند کو دبا ہوا اور شکم باہر کو نکلا ہوا رہے تو نفس منہوم
کا نایدہ پورا نہیں ہوتا) (۲) آہستہ سے سانس کو چھ حرکات نفس تک کشید
کر دو (۳) تین حرکات تک رکھ کر (۴) چھ حرکات نفس میں آہستہ آہستہ خارج
کر دو۔ (۵) تین حرکات بٹھ کر دوسرے سانس شروع کر دو۔ (۶) کسی بار اس
مشق کو دوہراؤ۔ مگر شروع میں نہ اتنی کہ تھک جاؤ۔ (۷) جب ورزش ختم
کرنے کا ارادہ ہو مہینے سانس لو۔ اس سے آرام دیکھ اور پھر سے صاف

ہر ایک میں گئے۔ تھوڑی سی مشق سے سانس کے کشیدہ اخراج کی مدت ۱۵ حرکات
 نفس تک پہنچ جائے گی۔ سانس کے لمبا کرنے میں اور حرکات نفس کے بڑھانے
 میں زیادہ کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ مقصود صرف نفسم سے ہے طوالت سے نہیں
 جس قدر نفسم مفید ہے طوالت نہیں۔ جب تک کہ تم میں ایسی خصوصیت پیدا
 نہ ہو جائے کہ حرکت نفسم کو تمام جسم میں خود بخود محسوس کرنے لگو۔ اس مشق کو برابر
 جاری رکھو۔

چند نکتے (۱) اچانک طاقتور طلبہ کے لئے یہ قوت روہم کی بھی ضرورت ہے۔ اس لئے
 عامل کی جسمانی حالت بہت اچھی ہوتی چاہئے (۲) جسم انسان ایک لپ سے مشابہ
 ہے۔ جس میں روج کا چراغ روشن ہوتا ہے۔ (۳) نفس منکوم کے ساتھ قوت
 خیال و ارادہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ جن لوگوں نے ہماری کتاب ابتدائی کورس
 متعلقہ علوم روحانی دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ کیونکہ قوت ارادہ کو تقویت بخانی
 ہے اس کتاب میں ہم اس کی زیادہ تر شرح نہ کریں گے۔

تقسیم پران

شرش پر یا بستر پر سید سے لیٹ جاؤ۔ نفسم کے ساتھ سانس لینا شروع کرو
 جب نفسم بخوبی قائم ہو جائے۔ ارادہ کرو کہ یہ کشیدہ نفس کے ساتھ خزانہ قدرت
 میں سے بہت سا پرانا کشیدہ کرے ہو یا وہ اس کو سوا کی نالیوں کے ذریعہ سے
 (Solea Plexus) میں جمع کرتے جاتے ہو۔ خراج نفس کے
 ساتھ ارادہ کرو کہ پران تمام جسم میں چھٹی سے لے کر ایڑی تک رگ رگ کو
 تھک کر تھوڑی قوت دیتا جاتا ہے۔ اس ارادہ کے ساتھ پران کی ایک خیالی
 تصویر بنادو گویا پران جسم کے اندر چھڑوں کے ذریعہ سے داخل ہو کر
 (Plexus) میں جمع ہوتا ہو پھر وہاں سے خارج ہو کر حرکت کے

ساتھ تمام جسم میں مائع اور ہڈوں کی انگلیوں کی پروریں تک پہنچتا ہے۔ اس
کارروائی میں بارودہ پرتبارہ لہجہ دینے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ خیالی تصویریں
کا ایسا نظام ہے جس میں رنگوں کی تیارگی و تباہی کے مشق نہایت مفید
ہے۔ اس لیے تمام جسم میں راحت کی قسم سے ہونے لگی ہے۔ مگر اس حالت میں جسم
میں کان کے کسی حصہ میں ہوتا ہے۔

گیا رھوین واقفیت

دور کو دور کرنا

پیش کرنا ہے کہ اس کے لئے کہ نفس بطور ایک شے درج کر دے اور خیال
باندھ کر خیال کو واقعہ درج کر دے کہ کشتہ کر دے۔ جس طرح عارضہ کر دے
کہو تو خیال کر دے کہ خیال دور کی جگہ جگہ دوران دور کو قائم کر دے۔ اور درگوں
کو خوش چشتا ہے۔ دیکھو خیال مقدم درج پر پہنچ کر اس کو کشید کر دے۔ اس
کی مرتبہ سے عارضہ کر دے۔ دور دور میں بہت کچھ فائدہ ہو جائیگا۔ اس
خیال کو دل میں لے جاتے ہیں اس سے ایک گریبان کو قانع کر دے۔ سات مرتبہ ہی
مشق کر دے پھر حق سے سانس و سانس فری ہوا کر دے۔ اس سے ایک دور باطل
دور کر دے جس سے اس مشق کو جاری رکھو۔

نوٹ ہے اگر دور کی جگہ مائع رکھ کر تو جلد ہی اثر ہوگا۔ اس صورت میں خیال
کرنا ہو گا کہ انگلیوں کی پروریں کی راہ سے دور کو علاج کر دے ہو۔

گیا رھوین واقفیت

ایسا علاج

جسم کے اس حصہ کو مائع چھو کر کشتہ کر دے۔ نفس بطور ایک شے درج کر دے اور

خیال باندھو کہ بہت سا پران کیشہ کر رہے ہو پھر خیال باندھو کہ جمع کیا ہے اس
 ہمارے مرض کی طرف بھیج رہے ہو۔ اور اپنی قوت ارادی پر زور دیکھو اس
 کہ وہ بیماری آنا غائب کر لیں۔ مگر یہ جانتے ہو جائے۔ مگر جب پران خارج کرنے
 لگو تو یہ ارادہ رہے کہ اس میں کی وجہ شدہ بیماری بھی ساتھ ساتھ ہی
 خارج ہو رہی ہے۔ اس عمل میں باقیوں کو بھی کام میں لایا اور مقام مرض پر صرا
 ہا سکتا ہے۔ جیسا کہ ہم اوپر لکھا کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ اس مخصوص کتاب
 میں ہر قسم کی بیماری کا بیان نہ کیا گیا۔ ہم نے صرف ایک طریقہ بتا دیا ہے۔
 لیکن اس کے حامل ہونے اور حالت و حوالے سے موافق کچھ تبدیلیاں کر سکتے
 ہیں۔ اگر بیمار کچھ پیچھا ہو گئے ہیں تو ان کو کچھ دوا دے کر اس پر کھانسی
 شروع کیا شروع کرتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ گویا مقام مرض سے خارج کیا
 کے ذریعہ سے ملے گا۔ لیکن کو کمال کہ بارہ بانی ہوتا ہے۔ یہ قریب ہی ہے۔ لیکن
 کمپ کا تصور ٹھیک ہو سکتا ہے کہ اس میں خیال کرنا اور خارج کرنے
 میں دبا جاتا ہے۔

بیماریوں و افیت اور کا علاج

پران کے ذریعہ سے بیماریوں کے علاج کو ہم یہاں بالتفصیل بیان نہیں
 کر سکتے۔ کیونکہ اس کتاب سے اس کا تعلق نہیں ہے ہم صرف ذیل میں ایک
 اور طریقہ درج کریں گے۔ جس سے حامل عوام کو بہت فائدہ پہنچا سکتے
 ہیں۔ خاص امور یہ ہے کہ نفس شکوم اور قوت ارادی سے بہت سا پران
 کش کیا جاسکتا۔ اور پھر اس سے مریض کی بیماری کا قلع جمع ہو سکتا ہے
 پہلے تصور ایسا قوی بنانا ضروری ہے کہ پران کی آمد رفت جسم میں محسوس
 ہونے لگے۔ گویا واقعی میں ایک قوت سائنس کے اخراج کے ساتھ تیار رہے

جسم سے نکل کر انگلیوں کی پوروں کی راہ سے مریض کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔

مشق

نفس منطوم لینا شروع کر دو۔ اور حسب اچھی طرح قائم ہو جائے۔ اپنے ہاتھوں کو نہایت مضبوطی سے تھام کر کے جسم سے منسک کر دو۔ اور دل میں ہی خیال رکھو کہ ہوا میں سے کشید کیا ہوا پران مریض کے جسم میں داخل کر رہے ہو۔ یہ تصور جہاں سے یہاں تک کہ اس کا جسم پران سے بھر جائے۔ ریح ریح میں ہاتھوں کو اٹھا کر انگلیوں کو جھٹکتے بھی رہو۔ اور یہ کرنا اور علاج کے فائدہ پر ہاتھوں کا دھو ڈالنا اچھا ہے۔ ورنہ مباح و مریض کا اشتہم میں عموماً آئے۔ علاوہ انہی مشق کے بعد چند بار مسطح سائن لینا بھی ضروری ہے۔ علاج کے وقت تصور کر دو کہ پران کی دھارا مریض کے جسم میں جا رہی ہے۔ اس کے جسم کو خیرہ قدرت سے ملا دو۔ اور خود پران کے گزرنے کے لئے درمیان فی ورنہ رہے ہاتھوں پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اس قدر کافی ہے کہ پران مریض کے جسم میں تسہولیت پہنچا سکے اس دوران میں نفس کے غم کو بھی وقتاً فوقتاً بھٹکتے رہو کہ ٹھیک ٹھیک ہے اور پران کے جسم میں بلا رکاوٹ پہنچا رہے۔ ہاتھوں کو نئے جسم پر رکھنا بہتر ہو گا۔ مریض کی جسم کو کبھی کبھی نہایت مضبوطی سے انگلیوں کی پوروں سے ٹھونکتے بھی جاؤ گے انگلیاں ایک دوسری سے جدا جدا رہیں۔ عین تھیں۔ ازالہ امراض میں خیالی حکم دینا بھی سودا کی ایک ذوا ہے۔ اس طرح پر کہ کلکو۔ یا قوت پکڑو۔ جیسی صولت ہو اور جو مناسب ہو اسی حکم سے ارادہ قوی ہو جاتا ہے ان ہدایات کو حسب ضرورت و موقع کام میں لاؤ۔ اور اپنی عقل سے بھی کام لو۔ ہم نے عام طریقہ بتا دیا ہے۔ اس سے سفید آدمی موافقہ بر کام لے سکتے ہو۔ یہ طریقہ علاج اگرچہ بظاہر جدید تھا۔ مگر یہ ہے۔ مگر بے بڑے کام کا۔ کیونکہ حال اس سے ایسی قدر کام لے سکتے ہیں۔ جن قدر کہ جسے ہر شخص ہر مکان مختلف امراض پر نہایت عمدہ اور شکل طریقوں سے کام

لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے طریق علاج میں نفس منطوم کو بھی شامل کر دیا کریں
تو ۹۹ فیصدی حالتوں میں کامیاب رہیں +

چودھویں اقصیت

دور کا علاج

خیال سے رنگا ہوا پران دوسروں تک پہنچایا جاسکتا ہے بشرطیکہ وہ
اس کو قبول کرنے پر آمادہ ہوں۔ علاج اپنی قوت خیال سے پران کو مریض کے
پاس درجہاں بھیجیں وہ ہو بھیجتا ہے۔ اور وہ غلامیں سے گذر کر مریض کے جسم میں داخل
ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کو لینے کے لئے تیار ہوئے۔ دور کے علاج میں لازمی ہے
کہ علاج مریض کی خیالی تصویر اپنے لئے حکم کر لے۔ یہ کاروائی قلبی اور
علاج کی قوت تخیل پر مبنی ہے۔ تصویر قائم ہونے پر عامل کو محسوس ہونے
لگتا ہے کہ مریض پاس ہی ہے۔ نفوذی سی سستی ہے۔ فلک حاصل ہو جاتا ہے
کہ جب چاہو۔ خود تخیل اس کی تصویر کو تمہارے سامنے لا کر کھڑا کر دے۔ گویا
مریض مجسمہ تمہارے روبرو کر دے۔ حالت ہو جائے مریض سے مناجات
ہو کہ کہو میں تمہارے پاس صحت سے بھرا ہوا پران بھیجتا ہوں جس سے
تمہیں صحت ہو گی۔ پھر خیال کہہ دو کہ گویا ہر نفس منطوم کے اخراج کے ساتھ پران
داخل کر مریض کے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جس کا خیالی سزا یا تمہارے سامنے
ہو جو ہے۔ اس خیال سے مریض چاہے تم سے کتنے فاصلہ پر ہو پران غلام
محیط میں سفر کر کے اپنے غول اس کے پاس پہنچ جائیگا۔ اور بات کی بات میں
تندرست بنا دیگا۔ علاج کرنے کے لئے کوئی خاص وقت مقرر کرنے کی
ضرورت نہیں۔ لیکن اگر ایسا کرنا چاہے تو شرج بھی نہیں۔ مریض کی اثر
قبول کرنے کی حالت گویا وہ امیدوار اور تمہاری مہربانی قوت حاصل کرنے کے
لئے تیار ہے اس میں خورمی اثر پیدا کرنے کی صورت پیدا کر دینی ہے۔ اگر

ہر قسم کوئی وقت مقرر کر دیا جائے تو اس وقت سرفیس کو ساکت و سمن ہو کر اثر قبول کرنے پر آمادہ و رستہ جائے یہی مختصر اصول دور کے علاج کا یوگیوں میں نام کیا ہے۔ اس طریق سے پھوڑی سی سس پر تم پڑے پڑے مشہور سنا بچوں کی سرائیکہ کا درجہ ہی کر سکے کہیں

پندرہویں اقصیت خیال کو منتقل کرنا

دور کے علاج کے واسطے جو طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا۔ اسی طریق سے خیال کو بھی منتقل کیا جاسکتا ہے۔ خیال جس کے پاس جمنا جاسیگا وہ اسے محسوس کرے گا۔ مگر یہ یاد رہے کہ یہ خیال کچھ عیالات والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ اچھے عیالات ہیث مثبت ہوتے ہیں اور برے منفی تھے پہا ہمارے راز سے کہ انہوں کا اثر تو بر و خیر ہو سکتا ہے۔ مگر بڑوں کا جو خیر نہیں ہوتا اگر تم اپنے کسی بچہ کو کوئی عیس ہمارے ہیث میں مبتلا ہو۔ بشرطیکہ تمہارے دل میں بھی اس کے لئے محبت و ہمدردی ہے اور تمہاری ہیث بھی پاک ہے تو تمہارا خیال ضرور اس پر اثر پڑا رہے گا۔ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے ناپاک و خود خرمی کے خیالات کو منتقل کرنا ہرگز مناسب نہیں کیونکہ ایسے خیالات ناپاک دل معمول پر خاکہ اثر بھی نہ ڈال سکیں گے۔ بلکہ اٹھا دے چند قوت کے ساتھ جو اس وقت کے عامل پر حملہ آور ہو گئے۔ اور اسی کو نقصان پہنچائیں گے۔ قلبی خوشی کا جائز استعمال کہنا تو باطلی کے ساتھ کہنا ہے۔ اس لئے ہمیشہ اپنے خیالات کو پاک کر لیتے۔ پھر تم کو بھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکیگا۔

چند نکتے

۱) اگر کبھی بھولے سے بڑے عیالات کے آدمیوں کی محبت کا اتفاق

ہو جاتے۔ اور طبیعت کو اضمحلال محسوس ہو تو نفس منطوق چند بار ایک پران کو
 جمع کر دے۔ اور تصور سے اپنے گروہ و دشمنی کا ایک خیالی حلقہ بنا دے۔ اس کے
 ذریعہ سے بڑے خیالات اور شراب جذبات کے اثر سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔
 (۲) پران کی کمی کو پورا کرنا اور تازگی حاصل کرنے کے لئے اگر یہ محسوس ہو کہ
 حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ اور جلد تنہا کرنے کی ضرورت ہے تو عمدہ
 ترکیب یہ ہے کہ کتلی پالتی لگا کر اس طرح بیٹھ جاؤ کہ پاؤں کے تلے سے
 آگ میں ملے رہیں۔ اور ان کی انگلیاں بھی اس طرح ناخنوں کی تیلیاں اور
 انگلیوں کی تریوں میں بھی آگ میں ملتی رہیں۔ پھر چند منٹوں تک تازگی محسوس
 ہوگی۔ اس طریقہ سے دو وقتا طیس جسم میں مسدود ہو جاتا ہے۔ اور پران

فوری طور پر اگر کسی دوسرے کی حرارت غریزی کم ہو جاتے تو اس کو
 عداوت دینے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے ہاتھ سے بیٹھنا پاؤں کی انگلیاں ملا
 لو۔ اور اس کے ماتھے اپنے ماتھوں میں لو۔ پھر دو نور حاصل و معمول منطوق میں
 ہیں۔ حاصل خیال کرنے کے لئے پران ہوا میں سے کش کر کے معمول کے جسم میں داخل
 کر رہا ہوں۔ اور معمول جس کی حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ خیال کرے کہ
 وہ پران کو حاصل کے جسم سے کش کر رہا ہے۔
 احتیاط یہ کہ جیسے جیسے بات کا جانا معمول کیلئے ضروری ہے
 اس کے حاصل کی مدد سے اپنے فی حیات کی کمی کو پورا کرنے کا ہے۔

اس کے خیالات لیے ہیں۔ کیونکہ میں اس کے حاصل کے خیالات اچھے نہ ہو گئے
 تو معمول پر بھی اس کے بڑے خیالات کا اثر ضرور پڑے گا۔ چاہے وہ حاصل
 ہو یا کویر یا گد جا اثر باسانی دور کیا جاسکتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ معمول
 حاصل کر رہا ہے اور معمول طیس کو مسدود کر کے پھر چند منٹوں
 کے بعد دوبارہ معمول میں آجائیں۔
 (۳) پانی میں پران داخل کرنا۔ پانی میں پران داخل کرنے کا طریقہ یہ ہے
 کہ کتلی پالتی کی پٹیا میں پانی ڈال کر کتلی چپ کر رکھ دو۔ پھر

منظوم لاشعور سے کہو۔ اور ہر تدریج کی انگلیوں کو اکٹھا کر کے ہتھ میں
 رکھا دو۔ مگر اس طرح آپ سے چھوٹیں نہیں پانچ سے دس منٹ تک تصور کرو کہ
 گویا محبت بخش پران کو پانی میں ڈال رہے ہو۔ اس طرح پر عمل کیا ہوا پانی اور
 لاشعور انقباضی ہر اکیر کا حکم رکھتا ہے۔ یہ جھوٹا علاج کرنے کا خیال بھی
 ساتھ ہو۔

(۴۷)۔ نفسی و دماغی صفات حاصل کرنا۔ قوت ارادہ سے صرف جسم پر ہی
 نہیں بلکہ دماغ و قلب پر بھی اثر ڈالا جاسکتا ہے۔ خاص کر جب نفس منظوم کی مشق

ہو۔ ان کا تصور قائم کر کے نفس منظوم کی مشق کرنا بے شک ہی بے نیوٹی۔ قوت
 استدلال۔ ضبط و تحمل۔ یکون قلب۔ ہر قی مافوق و مطلق ایک تعلقات حاصل
 ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح ہر نفسی و دماغی اثر اپنے مخصوص تصور کا اثر رکھتا ہے اور نفس منظوم
 کی مشق کرنے سے ہر دماغی و جسمانی عمل (642) 6374364

اوصاف حمیدہ و خصایل حسہ حاصل کرنے کے لئے ہم ایک مشق ذیل میں
 ملے گا کہ ہم اپنے جسم کے ہر حصہ کو اپنے جسم کا ایک مکمل ڈھیلہ
 چھوڑ کر خیال کر کے لگو کر گویا وہ ایک جیسے جان بٹے ہے۔ یہ کر کے
 تمہارے جسم کو ہر اکیر کا حکم رکھتا ہو۔ اور ہر اکیر کا حکم رکھتا ہو۔

ہم اس پر عمل کر رہے ہیں۔ اس میں ہر اکیر کا حکم رکھتا ہو۔ اور ہر اکیر کا حکم رکھتا ہو۔
 طبیعت ان صفات کو قبول کر رہی ہے۔ ہم ان اوصاف سے متصف ہو
 رہے ہیں۔ نفس منظوم لیتے رہو۔ اور تصور کو قائم رکھو۔ آہستہ آہستہ وہ صفات
 حاصل ہوتی جائیں گی۔

۵۵) جسمانی قوت حاصل کرنا۔ قوت جسمانی بھی اسی طریق سے حاصل ہو سکتی ہے
 جس کے صفات دماغی و قلبی مثلاً آہستہ آہستہ قد و سزا ہو سکتا ہے۔ کٹ ہو یا
 پھر اس کے جسم کی صورت بدل سکتی ہے۔ ہر جسم کی طبیعت
 بھی جیسا کہ خیال ہو گا۔ وہ اس کے جسم کے نظریہ و رفتار سے
 نشست و برخاست کے حرکات سے ضرور ظاہر ہو جائیگا کسی خاص حصہ

جسم کو ترقی دینے کے لئے مناسب ہے کہ خیال کو اس کی طرف رجوع کر کے
نفس منکوم کے ساتھ تصور کر دے۔ ان کو اس کی طرف بھیج کر قوت پہنچا رہے ہوں
یہ طریق ہر ایک خصبہ جسم کے لئے کافی ہے۔ ماحصل یہ کہ صحت کا خیال بہانے
سے صحت ملتی ہے۔ جو تصور فی خیال ہونے سے خوبصورتی۔ بیسہ تمہارا خیال
ہوگا۔ دیسے ہی بن جاؤ گے۔ نفس منکوم کی مشق کے ساتھ دل میں ارادہ رکھو
کہ اور پھر اس کا تصور قائم کر کے تم ہر ایک دلی خواہش کو دیکھو کہ اس میں خود غور
کی کون سی چیز پر کار کئے ہو۔

۱۰۔ خطرناک جذبات یا انتشار قلب کو دور کرنا۔ خطرناک جذبات۔ شفا۔ خود
خشبہ۔ فکر۔ لغت۔ سند۔ اشتہام و خیر و قوت و ارادت اس کے ساتھ نفس منکوم
کبھی پور۔ بہت آسانی سے دور کئے جاتے ہیں۔

مرتبہ

نفس منکوم کو شروع کر کے خیال (دل) میں قائم کرو۔ اور حکم دو کر نکل۔
یہ حکم اخراج نفس کے وقت المہمان و مضبوطی کے ساتھ دینا چاہئے۔ اور تصور
کرنا چاہئے کہ اخراج نفس کے ساتھ جوش قلب بھی نکل رہا ہے۔ سات مرتبہ ایسا
کئے مئے سانس نو۔ اور پھر دیکھو کہ کس قدر فائدہ ہوا ہے۔ مگر حکم دل سے اور
مضبوطی کے ساتھ سونا چاہئے۔

۱۱۔ قوت حیوانی کو بطریق دیگر کام میں لانا۔ ذیل میں ہم سانس کی ایک
ایسی مشق درج کرتے ہیں جس کے ذریعہ سے ہمارے شاگرد قوت حیوانی سے
تمام جسم کو تقویت دے سکیں گے۔ بجائے اس کے کہ اس کو مستورات کی خدمت
میں بایزید یا بایز طریقہ سے ضائع کریں۔ اس قوت کا کام اصل میں غلی کرنا ہے
لیکن جسم میں اس کی بدولت مادہ حیات بخش پیدا کر کے ہم اس سے بہانے
جھپٹنے کے اور کام بھی کئے سکتے ہیں۔ اگر نوجوان اس اصول کو کام میں لائیں
تو دو تین سو سال تک زندہ رہ کر دماغی و جسمانی قوت کا خطا اٹھا سکتے ہیں
جو گی رنگ جب ذیل کی مشق پرممل کرتے ہیں تو ان میں مادہ حیات پرممل

جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے جسم سے اس کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ مادہ حیات پران یا قوت مقناطیس اصل میں ایک ہی چیز ہے۔ اس قوت کو مختلف طریقوں سے کام میں لانے سے بڑے بڑے کام نکلے ہیں۔ انسانی جسم میں سب سے زیادہ پران کا ظہور قوت حیوانی میں ہوتا ہے۔ کیونکہ قدرت نے اس کو خلق کرنے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے مختلف نسل مادہ حیات کا مخزن قرار پایا ہے۔ اس مادہ یا قوت کو عروج و کیر یا ہر نفس پرستی میں نتائج کرو۔ چاہر تخلیق کے کام میں لاؤ یا بالکل ضائع نہ کرو۔ اور صدیوں تک زندہ رہ کر دنیا کی بہار دیکھو۔ تمہارے لئے یہ بات ہے۔

قوت حیوانی کہ جس دوسری قوت میں مشغول کر کے اسے جسم میں قوت کر دیتے ہیں۔ نفس معلوم کے ساتھ یہ کارروائی باستانی ہو سکتی ہے۔ اس کو چاہو جس وقت کر سکتے ہو۔ مگر غلبہ نفس کے وقت کرنا اچھا ہے کیونکہ اس وقت قوت حیوانی ظہور پر آمادہ ہوتی ہے۔ اس لئے جسم کے لئے کسی دوسری قوت میں مشغول کرانے میں آسانی رہتی ہے۔ ترکیب حسب ذیل ہے۔

محض قوت کا خیال دل میں کرو۔ اور خیالات نفس پرستی کو دور رکھو۔ اگر کوئی شخص کے باوجود بھی ایسے خیالات کو دور نہ کر سکے تو گھبراؤ نہیں۔ بلکہ یہ خیال کرو کہ ایسے خیالات اس قوت کے غلبہ کی وجہ سے ہیں جس کو تم جسم و دماغ کی قوت و تجدید کے کام میں لانا چاہتے ہو۔ شست ہو کر لیٹ جاؤ یا رے کھڑے ہو جاؤ اور تصور یا مدعو کہ قوت حیوانی کو اوپر کی طرف کشیدہ کر کے میں نے مارے ہو جس مقام میں اس کی کیفیت تبدیل ہوگی اور مادہ حیات بن کر جمع ہوے گی۔ پھر نفس معلوم کو اپنا شروع کرو۔ اور ہر کشیدہ جسم کے ساتھ تصور کرو کہ قوت کو اوپر کی طرف کشیدہ کر رہے ہو اور قوت ارادی سے ملکر دو کہ قوت حیوانی عنصر متاثر ہے۔ فکل کہ دماغ اس میں آتا ہے۔ اگر نفس کا حکم جھک ہو گیا ہے اور تصور بھی قائم ہے تو قوت کا اوپر کی طرف آنا محسوس ہوگا۔ دماغی قوت کو تقویت دینے کی حالت میں کسی اور عنصر جسم کی بجائے قوت کو دماغ میں اپنے لئے حکم دو۔ اور ایسا ہی تصور کرو کہ دماغ کو قوت دیتے ہو۔ اسی طریقے

کے جسم کو بھی سڈول اور مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ ہر کشیدہ دم کے ساتھ قوت کو
 اوپر کی طرف کشیدہ کیا جائے اور ہر اخراج کے ساتھ اس کو جہاں بھیجنا ہو بھیجا
 جائے اس آواز کے لئے سے جہاں قوت پہنچانی جاتی ہے ضرور پہنچ جاتی ہے۔
 یہ بات بھی یاد رہے کہ اس کارروائی سے وہ مادہ سیال جس کو ہم کہتے
 ہیں کشیدہ نہیں ہوتا بلکہ لطیف پیراں جو اس مادہ کی اور اعضائے تناسل کی
 روح ہے۔ اس مشق کے دوران میں اگر سر کسی قدر آگے کو جھکا رہے۔ تو
 تسلیتہ نہیں بلکہ ارادہ جھکانے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔

۱۰) دماغ کا مکان زرخ کرنا۔ ریڈے میٹرو۔ بالکل ریڈے جھپاتی باہر کو
 نکلی ہوئی۔ شانے اوپر کو اٹھے ہوئے۔ آنکھیں آگے کی طرف ہاتھوں کو راتوں
 پر لٹکا کر تھپتھپا کر دماغ اور نفس متکلم لینا شروع کر دو مگر پہلے کی طرح نہیں بلکہ
 ایک تھپتھپ سے کشیدہ کر دو۔ اور دوسرے سے خارج پھر دوسرے سے کشیدہ اور پہلے
 سے خارج۔ پہلے بڑے القیاس۔ مثالی دیکھو۔ اول بائیں ہتھتے کو اٹکھٹکے سے خوب
 بند کر کے دائیں سے مٹھنی کشیدہ کر دو۔ اور جب معمول روش کر دالیں تھتے کو
 جھٹک کر بائیں سے خارج کر دو۔ پھر دائیں ہتھتے کو بدستور بند کر کے بائیں سے
 کشیدہ کر دو۔ اور اس سے خارج کر دو۔ اور اس سے خارج کر دو۔ اور اس سے خارج کر دو۔
 یہ ورزش دماغ کے مکان یا اور کسی قسم کی دماغی بیماری کو رفع کرنے کے
 لئے ازلیں مفید ہے۔ دماغ مخصوص ان لوگوں کے لئے جن کو دماغی کام کرنا
 پڑتا ہے یا محنت سے محنت دماغی محنت کرنے والا بھی اس ذریعہ سے تازگی
 حاصل کر سکتا ہے۔

سولھویں واقعیت

نفس روحانی

نفس متکلم اور قوت ارادی سے مہلات دماغی و قلبی ہی حاصل نہیں ہوتی۔

بلکہ روحانی قوتیں بھی۔ یوگی لوگوں کا قہر ہے کہ ہفتان میں بڑی بڑی قوتیں
 موجود ہیں۔ جو بے انت مسجودہ بنتی ہیں۔ اور شدہ شدہ ترقی پزیر قوموں میں آئیں گے
 لیکن ہم کہتے ہیں کہ انسان اپنی قوت اور وسیع ذرائع سے فی زمانہ بھی ان قوتوں
 کو حاصل کر سکتا ہے۔ جو قانون قدرت کے مطابق کئی صدیوں کے بعد بنی نوع
 انسان کو حاصل ہو گئی۔ اس غرض کے لئے جس قدر اشغال ہیں ان کی روح
 روان بہ نفس متکوم ہر چند اس طریقہ نفس میں کوئی ایسی صفت نہیں
 جس سے انسان فوق الفطرت کام کر سکے۔ تاہم اس کی مشق سے جسم و دماغ
 ایسے بس میں ہو جاتے ہیں۔ کہ بالمشق قوتوں کے ظہور کی راہ کھل جاتی ہے۔
 ہم فریل میں دو طریقے علم بالہی کے حصول کے بیان کریں گے۔

(۱) علم الروح - انسان کا وہ حصہ جو اپنے حواسِ خمسہ سے غافل رہتا ہے اور اس کی فکر صرف اللہ تعالیٰ کے ساتھ ہے۔

(۱) علم الروح - انسان کے جسم کی انانیت جیسے کہ وہ ایک جسمانی مخلوق ہے۔ یہ
مکان میں ہے، اس لیے اس کے لیے ایک مکان کی ضرورت ہے۔ یہ
روح و دل پر۔ یہ روح و دل کے لیے ایک مکان کی ضرورت ہے۔ یہ
کرتی ہے۔ پھر مٹی کی انانیت کیا ہے؟ اور کیمیا میں مٹی کی انانیت وہ ہے جس کو
انسان "میں" کہتا ہے۔ اور جس کا ظہور حادث میں ہوتا ہے۔ نہ کہ شخصیت میں
یہ وہ قطرہ ہے دریا کے حادث کا۔ جو ہمیشہ ایک سطح حالت میں رہتا ہے۔
جس کو کبھی فنا نہیں۔ اسی کا نام روح ہے۔ تم مجھے سمجھی بھول کر بھی پچھال
سکتا کہ تمہاری روح کوئی اور چیز ہے اور تم کچھ اور کیونکہ جو کچھ روح ہے وہی
کچھ تم ہو جس کا نام ہے۔ وہ ایک عارضی نظام ہے۔ (تمہارا) جسم کو ایک متلیک
دن تمہیں چھوڑنا ہوگا۔ جس طرح پڑا نے کپڑے کو تار کے ٹکڑے سے
تم اگر دیکھو تو وہ قوت ہائل کہہ سکتے ہو جس سے تم پر روح کی (تمہاری)
حقیقت آشکارا ہو جائے۔ اور معلوم ہو جائے کہ اس کا وجود جسم کی ہستی
پر منحصر نہیں ہے بلکہ اس کے قیام پر جانے پر بھی وہ زندہ رہے گی۔ یا تم

زندہ رہو گے۔ یونگی لوگ اس قوت کو جس شق سے حاصل کرتے ہیں اس کا سارا ہمارے کان میں بتلایا گیا تھا۔ اس لئے اس راز کو جو اس ساری کتاب کی جان ہے۔ ہم عمداً یہاں قلمبند کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ البتہ جب مبرا ابتدائی اسباق پر عبور حاصل کر جائے۔ تو اس کے کان میں وہ راز چھونکا جاسکتا ہے۔

۱۲) علم محیط یا دھات باری۔ اگر ذات محیط ایک ہے تو ہاں سمندر ہے تو روح انسان ان کا ایک قطرہ جو ہر اہل اس سے علیحدہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر نے الحقیقت ہے اسی کا جزو انسان جو ان جو ان روحانیت میں متعلق کرتا جاتا ہے اس کو اپنا تعلقی ذات محیط سے محسوس ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ خود کو اور ذات محیط کو ایک جیسی سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نام علم محیط ہے۔

یونگی لوگ اس کو مختلف طریقوں سے بذریعہ نفس متکلم ہو سکتا راق حاصل کرتے ہیں۔ لیکن ہم یہاں صرف ایک شق کے لئے چر ہی اکٹھا کریں گے۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

پشت پر نکیہ لگا کر جسم کو بالکل ڈھیللا چھوڑ دو۔ نفس متکلم لینا شروع کرو۔ معدن ذات محیط سے جو تہا ہوا تعلقی ہے اس پر غور و تصور کرو۔ کہ اس کا ایک ذرہ تم بھی ہو۔ خیال کرو کہ کل اور تم ایک ہی ہو۔ کل کو ایک ہی دیکھو اور اپنی روح کو اس کا ایک جزو تصور کرو۔

محسوس کرو کہ ذات محیط سے تم کو حرکت پہنچ رہی ہے۔ اس کی قوت و دھاتی تمہارے جسم میں آرہی ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے مراقبہ میں جاؤ۔ اول ہر کیف نفس کے ساتھ خیال کرو کہ ذات باری کی قوت لاہنایت کو اپنے میں کشید کرتے ہو اور ہر اخراج کے ساتھ خیال کرو۔ کہ اس قوت کو اوروں تک پہنچاتے ہو۔ ساتھ ہی ہر باندہ کی محبت سے دل کو پُر کرو۔ دوسرا ہو کہ جو فضل الہی تم پر ہے اوروں پر بھی مہر ہو تصور کرو کہ نور ذات تم میں بھرا ہوا ہے۔

۱۲) نہایت ادب اور غلوں باطنی کے ساتھ ذات باری کا تصور دل میں قائم کر دو۔ اور خیال کر دو کہ اہم کا دریا کے نور جوش میں آ کر کہ تہا باری کشتی دل کو بہا کر رہا ہے۔ یا تم میں داخل ہو رہا ہے۔ پھر خیال کر دو کہ یہ نور تم سے نکل کر کہتا رہے بھائی ہیں اور ان لوگوں میں جاتا ہے۔ جن کو تم مدد دینا چاہتے ہو اور جن سے تم محبت کرتے ہو۔ اس مشق کے حامل کو غیر معمولی طاقت و دانائی اور سرور ابدی حاصل ہوتا ہے۔

عام ہدایات

۱) اہم جانتے ہیں کہ یہ کتاب ہمارے شاگردوں کے علاوہ ان لوگوں کے ہاتھوں میں ملے گی جو مانتے کی دلیل میں سطرچ کھنسن کہ برزخانت کے نام سے ان کا دل پرناکھ دھرتے ہیں۔ ایسے لوگ ان مشقوں سے کچھ فائدہ نہ اٹھا سکیں اس لئے ان کو چاہئے کہ ان سے درگیر رہیں ورنہ انجام اچھا نہ ہوگا۔

۲) شاگردوں سے ہم کہتے ہیں کہ دورانِ مشق میں کھینچ کر ان خیالات پر قائم رکھیں۔ جن کا تصور جاننے کے لئے ہو کر رکھا گیا ہے۔ اگر نہ آہستہ طبیعت ہیں سکون پیدا ہو کر پورا تصور قائم ہو جائیگا۔

۳) ان مشقوں کو بلا ضرورت بار بار نہیں کرنا چاہئے۔ اور دنوں سے جو سرور نہیں حاصل ہوگا اس کے پھر میں آکر معاملات دیوی سے متفرق نہ ہو جانا۔ کیونکہ تعلقات دیوی کو کیسے ہی یاد کرنا اور مفاد طبع ہوں۔ تمہارا بے لے ضروری ہیں اس لئے تم کو ان سے کنارہ کش نہ ہونا چاہئے بلکہ روحانی سفر اور سے دیواری تکلیف و مصائب کا مقابلہ کر دو۔ اور خیال کر دو کہ اول الذکر کے مقابلہ میں آخر الذکر کی کچھ حقیقت نہیں ہے۔

۴) دراختیار کیا ہو کر گوش کی بار و فتن الہی کی میرا رہو۔ خدا ہلکا کر کل میاں اور ان کو باطنیان برکھو۔